



Décembre 2012 - Janvier 2013

# JCM NEWSLETTER

## Edito

L'heure est aux bilans mais surtout aux nouveaux objectifs!

Si votre année 2012 fut faste en défis sportifs, 2013 sera sans nul doute l'année de confirmation. Si vous débutez, revenez de blessure ou plus simplement reprenez le sport après une longue période de repos, le JCM sera là pour vous accompagner tout au long de l'année.

## En bref

Reprise d'entraînement le 07 janvier à 19h

Notre course le Jogging de Montigny-le-Tilleul se déroulera le 15 juin 2013.

Nous repartons comme l'an passé à Wissant, deuxième week-end de septembre.

Nous prévoyons un déplacement de club dans le courant du mois de mai, soyez attentif.



## Bonne et heureuse année 2013.

Le comité vous souhaite de tout coeur une excellente année 2013. Nous vous attendons pour une reprise d'entraînement dès le lundi 7/01 à 19h00.

Au plaisir de vous revoir nombreux !



## Souper de clôture du Club

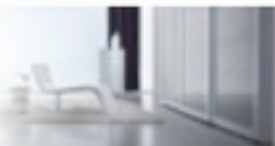
Nous étions plus de 80 à venir fêter la fin de saison au Sirtaki à Landelies.

Dans la joie et la bonne humeur, nous avons pu danser sur la sono de DJ Benoît et Lorenzo.

Merci de votre participation.

*Italy Meubles*

*Le confort à l'italienne*  
*Importation directe d'Italie*



Numéro

47, rue de Courcelles 6044 Roux (Charleroi) — tél.: 071 45 55 22 — fax: 071 45 47 32 — gsm: 0476 21 09 92  
Tous les jours de 10h à 18h30 fermé le dimanche.



## Ekiden de Charleroi

Nous avons participé l'an passé à a première édition de l'Ekiden De Charleroi. Nous y avons inscrit pas moins de 5 équipes. Pourquoi ne pas battre ce record?

Le principe est un marathon relais par équipe de 6 coureurs pour des boucles de 5 - 10 - 5 - 10 - 5 - 7,5km. Constituez vos équipes dès à présent et rendez vous le 9 mai 2013 14h à Trazegnies. Le JCM s'occupe de vos inscriptions.

## Nutrition et course-à-pied épisode 2

### Courir doucement et plus longtemps

Se mettre à courir fait maigrir (à condition de manger mieux). Mais sur la manière de courir pour mieux maigrir, elle est formelle : mieux vaut courir lentement et plus longtemps pour s'attaquer à la graisse.

- La durée de la course doit être supérieure à 30 minutes ;
- les séances doivent être de faible intensité, avec une fréquence cardiaque entre 120 et 130 pulsations par minute ;
- mieux vaut courir 30 à 45 minutes six fois par semaine, plutôt que trois fois plus d'une heure.

### Etre régulier dans sa pratique

Le site de course à pied u-run résume le processus pour les non-initiés :

- au bout d'un quart d'heure, on brûle 75% de glucides pour 25% de graisse ;
- au bout de 30 minutes, on est à 50/50 ;
- et ce n'est qu'à partir de 45 minutes en moyenne que l'organisme va préférentiellement brûler les graisses.

## Entraînements

Organisation des entrainements: les entrainements se déroulent par séance d'une heure.

Les allures sont adaptées en fonctions des capacités de chacun. Les groupes 2, 3, 4 sont encadrés tout au long de l'année. Le groupe 1 est encadré pour une période de 8 semaines en Janvier et en septembre.

Voici la répartition des groupes aux entrainements:

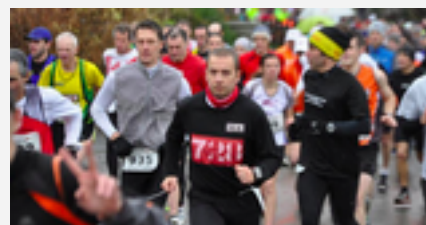
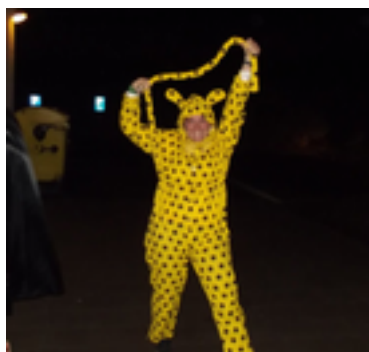
Lundi et Jeudi	Allure
Groupe 1	7,5 - 8km/h
Groupe 2	8 - 8,5km/h
Groupe 3	9 - 10km/h
Groupe 4	> 10km/h

Les encadrants sont désignés au départ de chaque entrainement.



### Sortie Halloween

De la soupe et des kms pour cette belle sortie Halloween dans les rue de Montigny. Certain(e)s se sont démarqués lors de cette sortie houbà houbà!



## Corrida de Gerpennes

Temps pourri, mais la course reste belle!

C'est sous un ciel menaçant et un vent glacial que s'est déroulée la 32eme édition de la corrida de Gerpennes. 17 montagnards bravèrent ces conditions...

Pos	Nom	Réel
157.	SCHEPENS Dominique	43:26
170.	CARON Romain	43:56
221.	CHICHEPORTICHE Yann	44:41
312.	BRASSEUR Franck	45:51
393.	GREGOIRE Vincent	48:58
404.	BADY Pol	48:56
647.	BRICHART Fabrice	53:57
782.	VAN PUYVELDE Thérèse	56:46
949.	PIZZOLATO Hugo	1:00:36
972.	DELPIERRE Mary Line	1:01:17
1002.	POCHET Dimitri	1:02:30
1032.	ANEUT Hervé	1:03:56
1081.	PIZZOLATO Lisa	1:06:11
1128.	CLERBOIS Rita	1:08:33
1129.	HOUBAERT Sonja	1:08:33
1155.	PIZZOLATO Fabrice	1:10:20
1159.	PIZZOLATO Laurie	1:11:20

### Résultats du Challenge-Hainaut:

Certains de nos coureurs se sont illustrés tout au long de l'année, tant par leurs participations que par leurs résultats et bonne humeur! (Voir les nombreux compte-rendus de Sonja ou Isabelle sur Facebook!)

#### Longue distance:

CLASSEMENT AINEES 1		NB	TOT
18	GILSON Antoinette	1	446
19	DE DONDER Laurence	1	377
22	DE PETTER Cynthia	0	50
CLASSEMENT AINEES 2		NB	TOT
11	SOLAU Patricia	1	504
CLASSEMENT ESPOIR HOM.		NB	TOT
6	PIZZOLATO Luca	2	1026
CLASSEMENT SENIOR HOM.		NB	TOT
24	APPART Thierry	8	5293
CLASSEMENT VETERAN 1.		NB	TOT
47	DETROZ Guy	6	2762
49	GREGOIRE Vincent	4	2600
67	GILLEBERT Vincent	0	50

Nous pouvons constater de beaux résultats au classement général final de l'épreuve au 40 courses.

A épinglez, la belle troisième place de Mary-Line (Ainée 2), la deuxième place de Nicole (Ainée 3). La deuxième place Gaëtan en Senior et la troisième place de Michel en Vétéran 4.

Bravo à tous

#### Courte Distance:

AINEES 1		NB	TOT
5	BONDUE Isabelle	10	3950
7	GILLES Nancy	3	1148
8	DELEMME Valérie	2	802
12	LECOMTE Nathalie	2	292
13	LEFEBVRE Evelyne	1	200
AINEES 2		NB	TOT
3	DELPYERRE Mary-Line	19	5991
5	CLERBOIS Rita	17	5578
15	ADANT Nadine	7	2279
20	VISSERS Marie-Ange	5	1082
AINEES 3		NB	TOT
2	JONCKHEER Nicole	22	6284
4	HOUBAERT Sonja	18	5367
9	VAN EYKEN Jacqueline	2	150
SENIOR HOM.		NB	TOT
2	PIETTE Gaëtan	23	9602
15	BRICHART Fabrice	15	6932
26	BAILLET Olivier	4	1462
27	VERMOORTEL Stéphane	3	1418
VETERAN 1 H.		NB	TOT
5	SCHEPENS Dominique	22	9208
13	BERNARD Patrice	17	7419
22	BRASSEUR Franck	2	1031
27	GILLES Laurent	1	200
VETERAN 2 H.		NB	TOT
4	BADY Pol	21	8390
VETERAN 3 H.		NB	TOT
5	ANEUT Herve	13	5605
15	GILLES Jean-Pierre	1	150
VETERAN 4 H.		NB	TOT
3	DRYGALSKI Michel	11	6978